

ビギナー・マラソン教室

第4回練習会は、8月20日（土）愛媛大学総合メディアセンターメディアホールにおいて、行われました。今回は愛媛大学医学部 鴨川淳二先生にマラソンを走る上での注意やアドバイスなどを講義していただきました。先生の講義の後には、ストレッチ指導をしていただきました。あちこちから悲鳴のような声があがっていましたね！ストレッチもトレーニングの1つです。丁寧にやると汗もかきます。ストレッチをするときは、呼吸を止めずにしっかり息を吐きながら行うことがポイントです。反動をつけないで筋肉を緊張させないようにゆっくりと筋肉を伸ばして自分の中のリミッターを切りましょう。慣れるまでは痛いですが、ケガをせず、よりランニングを楽しむためにもしっかりと継続してストレッチすることが大切だと思います。これからがんばりましょう!!!



ストレッチで体をリフレッシュさせた後は、学生会館2階リーセスで夜の練習会（懇親会）が開催されました。人数が多く、賑やかでしたね。会員さん同士でしっかりと交流できましたか？9月に開催される合宿でも懇親会を準備しているので、交流の場としてランニングの情報などいろいろな人と交換し、どんどん仲間の輪を広げていってくださいね♪



今回は、9月3日（土）山越グランドで練習会を行う予定です。それぞれの目標に向けて、走り始めましょう。

今回は、3年生伊藤 礼が担当しました（^^）みなさん、私の顔と名前を覚えていただけましたか？私もストレッチは苦手ですが、少しずつがんばります！一緒に柔軟性のある身体を手に入れましょう♪

